**PRUEBA DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA**

|  |
| --- |
| **CARRERA DE 1000/2000 METROS.** |
| **PROPÓSITO U OBJETIVO:**  Medir la resistencia orgánica de los candidatos. |
| **DESARROLLO:**  Posición inicial: Situado de pie y por detrás de la línea de salida.  Ejecución: El juez ordenará “Listo”…,”Ya”, y a esta señal, los candidatos iniciarán el recorrido hasta completar:  . 2000 metros los hombres  . 1000 metros las mujeres.  **estandar.gifcarrera_resistencia.jpg**    Reglas de esta modalidad o prueba:   1. La prueba se realizará en grupo. 2. Se autorizará una sola salida nula. 3. El tiempo invertido se medirá en minutos, segundos y décimas de segundo. 4. Se realizará un solo intento. 5. Intento nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas reglas. |
| **MATERIAL:** Pista de 400 metros y cronómetros.    timex_marathon_cronometro.jpg |
| **ANOTACIÓN:**  La marca se anotará o medirá en minutos, segundos y décimas de segundo. |
| **OBSERVACIONES:**   * Si tuviera que realizarse una pista de otras dimensiones, la prueba se ajustará a lo que aquí se dispone. * Es recomendable realizar un calentamiento previo completo para evitar asó posibles lesiones. * Muy utilizada para las pruebas de acceso a los Institutos de Ciencias de la Actividad Física (INEF). |
| **ENLACES:**  **●** [**http://www.youtube.com/watch?v=-oXd1MXA7fE**](http://www.youtube.com/watch?v=-oXd1MXA7fE)  **● http://www.youtube.com/watch?v=lEHQ5oBCuv8** |